

Benessere

Corpo e anima

Maria Maccari

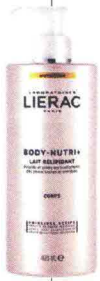
Prendersi cura della propria mente per una pelle più luminosa e sana: così la meditazione, praticata da soli o in gruppo, nella pace di un eremo o affidandosi alle nuove app, diventa una sorta di siero. Di cui non si potrà più fare a meno



Si chiama Face Gym, si autodefinisce “la prima palestra al mondo per il viso” e offre “allenamenti facciali disintossicanti e idratanti”. Basta questo esempio a dimostrare la sostenibilità di alcune previsioni che affermano come l’attenzione verso il proprio benessere mentale e fisico assumeranno maggiore importanza nei prossimi anni, con un rapporto sempre più stretto tra cosmetica e metodi come l’ayurveda, lo yoga e la meditazione. Pratica, questa, tra le più amate da millennial e gen-Z, le generazioni più stressate della storia, secondo una ricerca riportata dall’American Psychological Association, quelle che più stanno investendo in esperienze sensoriali, in tecnologie come app che insegnano a respirare e a svolgere brevi esercizi fitness, in prodotti e trattamenti che favoriscono il relax e l’introspezione. Come la “silent retreat mania”, tendenza da tenere d’occhio nel 2020 secondo il *New York Times*, ovvero i ritiri meditativi che fornirebbero lo spazio e il momento ideale per ritrovare tranquillità e pace, distaccandosi dalla routine quotidiana e riducendo i livelli di stress. «La salute del corpo e l’equilibrio mentale ed emozionale dipendono anche dalla capacità di prenderci delle pause», spiega Andrea Di Terlizzi, esperto di yoga e scienze antiche. «Ciò che può farlo è l’esperienza dell’èremos, un ritirarsi che produce rigenerazione e pa-

cificazione della mente». E se l’eremitaggio pare assurgere a pratica chic, basta meno per ottenere gli stessi risultati, come un’app che insegna a meditare, da soli e ovunque o in gruppo, come con *Journey Live*, che riunisce più persone per meditazioni collettive. Perché è dimostrato che meditare abbassa i livelli di cortisolo e che la respirazione aumenta l’ossigenazione della pelle rendendola più luminosa e sana, funzionando come una sorta di siero o booster. E se proprio la meditazione non convince, si può ricorrere all’antica pratica dello stoicismo, la filosofia vecchia di 2000 anni che sta conquistando le menti della Silicon Valley e i loro stili di vita, con libri o con apposite app. Tutte pratiche che stanno anche muovendo e modificando il mercato della cosmesi con la richiesta, secondo l’agenzia di analisi Mintel, di prodotti in grado di combattere lo stress, di aumentare la concentrazione e, in generale, di sostenere il proprio benessere fisico ed emotivo. Con «texture piacevoli da indossare», come sottolinea Laura Regazzoni, Responsabile Trade Marketing Skincare Alfaparf Group che spiega: «La “perfezione” è un concetto beauty in continua evoluzione. Il corpo perfetto è prima di tutto un corpo equilibrato, proporzionato, che valorizza l’unicità di ogni donna. Quindi si a performance per il corpo ma anche “sensorialità” in texture e fragranze inebrianti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Lierac
Latte reipidante che aiuta ad attenuare il prurito per pelli secche



Dermalogica
Olio con semi di prugna, avocado, girasole e ginger rosso

Caudalie
Balsamo corpo snellente da applicare mattina e sera



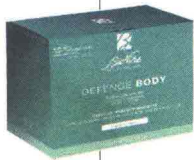
Klorane
Latte corpo idratante alla Peonia



Becos
Capsule monodose ad azione booster



L'Erbolario
Crema effetto freddo con caffè verde, stevia e bergamotto



BioNike
Gel crema drenante riducente



Biosline
Mousse effetto urto anti cellulite e snellente

Germaine De Capuccini
Crema riducente e rassodante



La Roche-Posay
Emolliente e lenitiva per pelli secche, atopiche e sensibili



Collistar
Olio con zafferano e zenzero



La Mer
Body oil Balm idratazione profonda

Matis
Crema per ridefinire la silhouette



Yoga, scegli il tuo stile

Hatha Il più tradizionale e diffuso, si focalizza sulla pratica fisica. Attraverso gli asana (le posizioni) si cerca di ristabilire l'equilibrio

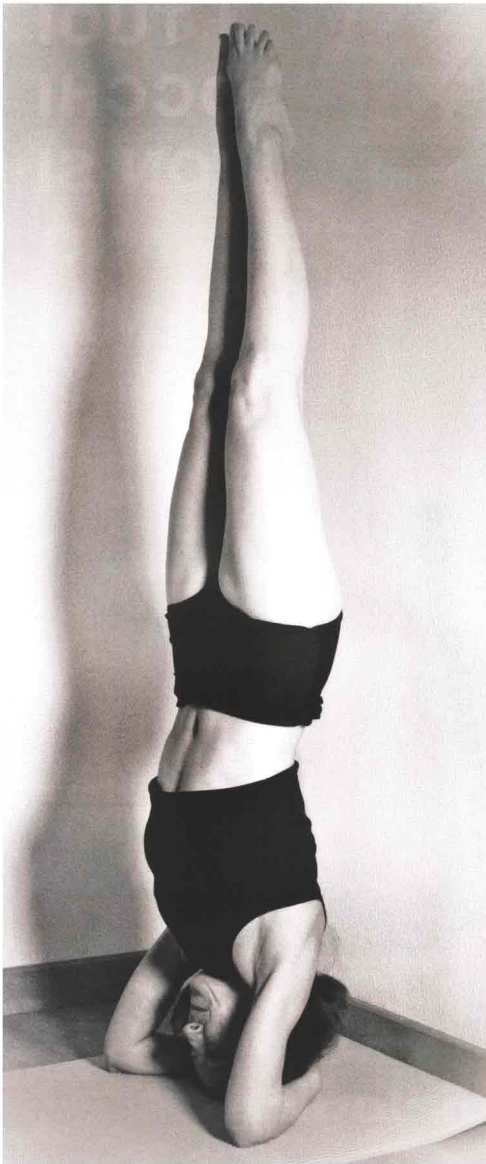
Kundalini Risveglio delle energie e purificazione attraverso respirazione, mantra e meditazione

Vinyasa Una sequenza di movimenti coordinati con il respiro

Ashtanga Stile di yoga molto dinamico con la respirazione che aiuta il passaggio da una posizione all'altra

Bikram Si svolge in stanze riscaldate a 38 gradi: 26 posizioni tra cui due esercizi di respirazione

Iyengar Prevede l'uso di attrezzi e si focalizza sui dettagli e sulla precisione estrema delle posizioni



**Somatoline
Cosmetic**
Snellente
e rassodante



Tuttotondo
Esfoliante corpo
con arancio
e rabarbaro

◀ **Meditazione**
e yoga aiutano
a ossigenare
la pelle e a
diminuire i livelli
di cortisolo



Nuxe
Balsamo corpo
per un senso
di sollievo